







Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 1 Superveloce <b>Spaghetti con robiola            pomodori e pate' di olive            Insalata con mais e avocado</b>   20 minuti di preparazione   10 minuti di cottura   30 minuti totale	350 gr spaghetti 200 gr robiola 1 spicchi aglio 200 gr pomodorini 3 cucchiari pate' di olive nere qb sale-pepe-olio evo	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola capiente, un tagliere, una ciotola che possa contenere la pasta. Mettete a bollire l'acqua per la pasta. Tagliate i pomodorini a pezzetti non troppo grandi e fateli sgocciolare per qualche minuto. Fate cuocere gli spaghetti e nel frattempo - in una ciotola adatta a contenere la pasta - mescolate la robiola con il pate' di olive e un filo di olio. Aggiungete i pomodori scolati, l'aglio tagliato a metà, regolate di sale e mescolate bene. Tenete da parte un po' di acqua di cottura e versate un paio di cucchiari nel condimento in modo che non risulti troppo asciutto. Togliete l'aglio. Scolate la pasta e versatela direttamente nella ciotola con il condimento e mescolate delicatamente. Aggiungete eventualmente qualche altro cucchiario di acqua di cottura per ammorbidire e servite subito.
	300 gr mais in scatola 1 busta lattuga già lavata 300 gr pomodorini cigliegini 1 avocado 1 lime qb sale-pepe-olio evo	<i>Scolate il mais e versatelo in una insalatiera. Aggiungete la lattuga, eventualmente spezzettando le foglie. Sbucciate e tagliate l'avocado a pezzi, poi mettetelo insieme alle altre verdure. Tagliate a metà i pomodorini e uniteli all'insalata quindi condite con il succo del lime, l'olio evo, sale e pepe a piacere. Mescolate delicatamente e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 2 Pesce...ma facile! <b>Calamari ripieni al forno</b> <b>Insalata di salmone e soncino</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 20 minuti di cottura  ⌚ 45 minuti totale	8 calamari già puliti 2 spicchi aglio 1 mazzetto prezzemolo qb sale-pepe-olio evo qb Vino bianco secco 1 cucchiaio capperi 100 gr pangrattato qb stuzzicadenti	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, un coltello affilato, un mixer o tritatutto, una padella, una ciotola capiente, una teglia o pirofila da forno. Portate il forno a 180°. Tritate il prezzemolo, l'aglio e i capperi e metteteli nella ciotola. Lavateli i calamari accuratamente, poi tagliate i tentacoli e tritateli. Rosolateli in due cucchiaini di olio e trasferiteli insieme al condimento nella ciotola. Scaldare una padella con un filo di olio, quindi tostate il pangrattato; lasciatelo raffreddare leggermente e unitelo al trito preparato, regolando di sale e pepe; ammorbidite il composto con poco olio e farcite le sacche dei calamari. Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e disponete i calamari in una teglia oleata; irrorate con un filo d'olio ed infornate per una ventina di minuti. A metà cottura, bagnate con una spruzzata di vino bianco.
	200 gr soncino 1 cespo radicchio rosso 160 gr salmone affumicato 1 cucchiaio senape qb prezzemolo surgelato tritato 2 cucchiaini aceto di vino bianco qb lattuga 1 limoni qb sale-pepe-olio evo	<i>Tagliate a strisce sia il radicchio sia la lattuga, e tagliate anche il soncino e mettete il tutto in una insalatiera al quale aggiungerete il salmone che avrete precedentemente tagliato a striscioline e infine una spolverata di prezzemolo tritato. Emulsionate in una ciotolina 4 cucchiaini di olio, aceto e il succo di limone, senape, un pizzico di pepe e di sale. Versate la salsina nell'insalata e servite.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 3 Piatto unico <b>Insalata di riso e pollo</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 25 minuti di cottura  ⌚ 50 minuti totale	250 gr riso per insalate 120 gr peperoni rossi e gialli sott'olio 400 gr pollo petto intero 1 bicchiere vino bianco 120 gr prosciutto cotto a dadini 100 gr fontina 60 gr olive verdi e nere sott'olio denocciolate 3 rametti basilico secco 8 cucchiaini olio extravergine di oliva 1 limoni qb pepe sale	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà un tagliere, una padella, una insalatiera, una ciotola. Mettete a bollire l'acqua salata per il riso. Per prima cosa cuocete il petto di pollo in un tegame con un filo d'olio, fatelo prima rosolare su tutti i lati poi bagnate con il vino, abbassate la fiamma, coprite e cuocete per 20 minuti. Nel frattempo preparate il condimento: sminuzzate il basilico, tagliate a fettine le olive, il formaggio, i peperoni e mettete tutto insieme ai dadini di prosciutto, nella insalatiera che porterete in tavola. Aggiungete dell'olio EVO, succo di limone e pepe a piacere. Cuocete il riso che, una volta cotto, andrà sciacquato sotto acqua fredda, sgocciolato bene, mescolato e messo insieme al condimento. Tagliate il petto di pollo a cubetti. Aggiungetelo agli altri ingredienti aggiungendo eventualmente altro olio. Mescolate molto bene. Se potete, fatelo riposare una decina di minuti prima di servirlo.
Pasto 4 Le ricette di Sebastiano <b>Filetti di maiale al bacon e mele</b> <b>Insalata con mele e noci</b>  ⌚ 25 minuti di preparazione  ⌚ 15 minuti di cottura  ⌚ 40 minuti totale	8 fette filetto di maiale 120 gr bacon a fette 2 mele golden 50 gr burro 60 gr zucchero qb sale qb pepe qb aceto balsamico  200 gr insalata mista 1 Mele verdi 1 pz finocchi 1 manciata gherigli di noci	Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una padella, un pentolino, una ciotola, un piatto da portata che possa andare anche in forno. Preriscaldate il forno a 185°. In un pentolino fate ridurre a fiamma vivace l'aceto balsamico con un cucchiaino di zucchero (se volete anche un pizzico di cannella in polvere). Avvolgete l'esterno dei filetti con le fette di bacon e fermatele con spago da cucina dando una forma il più possibile rotonda. Scottateli in padella 2 minuti per parte regolando di sale e pepe, poi trasferitele nel piatto. Pelate e tagliate le mele a spicchi sottili e mettetele nell'acqua acidulata. Mettete le fette in forno preriscaldato per 7/8 minuti (dipende dall'altezza delle fette; NON deve essere rosato all'interno) Nella padella fate sciogliere il burro e una volta sciolto aggiungete lo zucchero (anche qui potete aggiungere la cannella) . Aggiungete gli spicchi di mela e fate caramellare per 4/5 minuti. Togliete i filetti dal forno, tagliate lo spago e ridisponeteli sul piatto; spruzzateli con la riduzione di aceto balsamico e disponete le fette di mela caramellate.  <i>Tagliate la mela a fettine sottilissime insieme al finocchio: in una ciotola versate il mix di insalate ben pulite e aggiungete la mela e il finocchio. Aggiungete una manciata di noci sbriciolate e condite con sale e olio extravergine di oliva.</i>

Pasti	Ingredienti:	Istruzioni di preparazione
Pasto 5 Classica <b>Spaghetti alla carbonara</b> <b>(versione rivisitata)</b> <b>Insalata di pomodori e avocado</b>   18 minuti di preparazione   15 minuti di cottura   33 minuti totale	350 gr spaghetti 80 gr cubetti di pancetta affumicata 1 cipollotti qb rosmarino secco 3 pz uova qb latte qb parmigiano grattugiato qb sale-pepe-olio evo	<p>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una pentola per la pasta, un pentolino, una ciotola capiente, un tagliere.</p> <p>Mettete a bollire l'acqua per la pasta. In una ciotola sufficientemente grande per contenere la pasta, sbattete un uovo intero e due tuorli, aggiungete sale, pepe, un cucchiaino di latte e 2 cucchiaini di parmigiano. Fate cuocere gli spaghetti e nel frattempo affettate il cipollotto molto sottile, quindi rosolatelo in una padella con un filo di olio insieme alla pancetta e al rosmarino (mettetene almeno un cucchiaino). Versate il soffritto nel composto di uova e mescolate bene. Scolate la pasta quando è pronta e versatela - leggermente sgocciolante - direttamente nella ciotola con il condimento. Mescolate velocemente - molto bene - e servite con una spolverata di pepe nero.</p>
	350 gr pomodorini cigliegini 2 avocado qb sale-pepe-olio evo	<p><i>Tirate fuori tutti gli ingredienti. Vi servirà una insalatiera, un tagliere, un coltello per affettare. Tagliate i pomodori a fette o spicchi. Con il coltello tagliate l'avocado in lungo per metà, fatelo ruotare e dividete le due metà. Togliete il nocciolo e poi sbucciatelo. Tagliatelo a pezzettoni e mettetelo insieme ai pomodori. Condite con l'olio d'oliva, salate e pepate a piacere.</i></p> <p><i>Se volete potete aggiungere qualche goccia di limone oppure di aceto balsamico.</i></p>

Pasto n.	Lista della spesa
	banco frigo
4	120 gr bacon a fette
5	80 gr cubetti di pancetta affumicata
3	120 gr prosciutto cotto a dadini
2	160 gr salmone affumicato
5	3 uova
	carne e pollame
4	8 fette filetto di maiale
3	400 gr pollo petto intero
	formaggi e latticini
4	50 gr burro
3	100 gr fontina
1	200 gr robiola
	frutta e verdura
1,5	3 avocado
5	1 cipollotti
4	1 finocchi
4	200 gr insalata mista
2	qb lattuga
1	1 busta lattuga già lavata
1	1 lime
4	2 mele golden
4	1 Mele verdi
1	200 gr pomodorini
1,5	650 gr pomodorini cigliegini
2	1 cespo radicchio rosso
2	200 gr soncino
	frutta secca
4	1 manciata gherigli di noci
	pane e sostituti
2	100 gr pangrattato
	pasta e riso
3	250 gr riso per insalate
1,5	700 gr spaghetti
	pesce
2	8 calamari già puliti
	salse
2	1 cucchiaino senape
	scatolame
2	1 cucchiaino capperi
1	300 gr mais in scatola
3	60 gr olive verdi e nere sott'olio denocciolate
1	3 cucchiaini pate' di olive nere
3	120 gr peperoni rossi e gialli sott'olio
	spezie
3	3 rametti basilico secco
5	qb rosmarino secco
	surgelati
2	qb prezzemolo surgelato tritato
	vini e liquori
3	1 bicchiere vino bianco
2	qb Vino bianco secco

Ingredienti di base

**Pasto1**

1 spicchi aglio  
qb sale-pepe-olio evo

**Pasto2**

2 cucchiaini aceto di vino bianco  
2 spicchi aglio  
1 pz limoni  
1 mazzetto prezzemolo  
qb sale-pepe-olio evo  
qb stuzzicadenti

**Pasto3**

1 pz limoni  
8 cucchiaini olio extravergine di oliva  
qb pepe  
qb sale

**Pasto4**

qb aceto balsamico  
qb pepe  
qb sale  
60 gr zucchero

**Pasto5**

qb latte  
qb parmigiano grattugiato  
qb sale-pepe-olio evo

<b>Altre cose che mi servono:</b>
<b>Detersivi e pulizia casa</b>
<b>Prodotti alimentari vari</b>
<b>Acqua bibite vino succhi</b>
<b>Carta, alluminio, pellicole</b>
<b>Prodotti per l'igiene e la cura della persona</b>
<b>Varie...</b>